



保育所の給食レシピ 『紅葉(もみじ)ご飯』

《材料(幼児1人分)》

| | | | |
|-------|------|--------------------|------|
| ・ご飯 | 120g | ・鶏ミンチ | 20g |
| ・人参 | 25g | ・ひじき(乾) | 1g |
| ・だし汁 | 適宜 | ・砂糖 | 1g |
| ・砂糖 | 1g | ・しょう油 | 1.5g |
| ・しょう油 | 1g | ・グリーンピース(茹でたもの) | 5g |
| ・卵 | 20g | (または、三度豆 茹でて刻んだもの) | |
| ・塩 | 少々 | | |
| ・油 | 適宜 | | |

《作り方》

1. ひじきは水で戻して、ざるにあげて水気を切る。(長いひじきは切る)
2. 米は普通の水加減で炊く。
3. 人参は、いちょう切りにして、ひたひたの出し汁、砂糖、しょう油で煮て、水気がなくなる直前で火を止める。
4. 鍋に、鶏ミンチを入れ、砂糖、しょう油、もどして水気を切ったひじきを加え、炒り煮して水気がなくなる直前で火を止め、茹でたグリーンピース(三度豆)を加える。
5. 卵は割り、ときほぐして塩を加え、よく温めたフライパンに油を加え、その中に一気に卵を流し込み、固まりかけたところで手早くかき混ぜて、いり卵にする。
6. 器にご飯を盛り、3, 4, 5を彩りよくのせる。

【栄養価(幼児1人分)】

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 275Kcal |
| ・たんぱく質 | 10.8g |
| ・脂質 | 5.3g |

